

# 滨州兴起低钠“减盐降压”高潮

## 盐业部门多措并举,倡导市民告别“重口味”

本报4月2日讯(通讯员 曹志文 记者 王晓霜 朱伟健) 随着居民食盐摄入量的增加,山东省尤其是滨州市已经成为心脑血管疾病的高发地区。“食用低钠盐可以防止高血压和保护心脑血管!”2011年,山东省启动了减盐防控高血压项目,已经在全省铺开。为此,滨州市盐业部门也采取了不少措施,研发出新品种“低钠盐”,大家对“减盐降压”重视起来,从而减少食盐的使用。

减盐行动,遇到的首个难题是市民对高盐膳食的危害缺少了解,警惕性不高。2011年的一份调查显示,我国成年人高血压患病率为18.8%,有高血压患者近2亿人。山东省是心脑血管疾病的高发地区,成人高血压患病率达25.1%。研究表明,过高的食盐(钠)摄入量是导致人群血压水平上升和高血压患病的重要原因之一,而高血压又是脑卒中和冠心病发病的独立危险因素。据全国居民营养调查结果,目前我国居民每人每天平均食盐摄入量高达11.9g,山东省居民人均每日烹调用盐量为12.6克,为《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的2.1倍。

“在山东人里面,滨州人口味重更是出了名的。”滨州市盐务局盐政稽查支队队长吴根本介绍,目前滨州市高血压患者高达26万多,而人均日盐摄入量达12.11g,还高于山东省平均水平,因此,开展“减盐降压”行动显得尤为重要。山东省于2012年出台方案,要求各地完善减盐政策措施,进一步增强居民低盐膳食防

控高血压和科学健康饮食意识,到2015年全省居民人均每日食盐摄入量降到10g以下。

在减盐行动中,滨州市各级盐业部门确立了通过建立完善减盐政策与支持环境,引导食品生产加工企业控制食盐使用量,以及在商场、超市等食品销售企业开设低盐食品专柜,为居民识别、购买低盐食品提供方便。再就是通过宣传普及低盐膳食与高血压防治知识,开展食品行业、餐饮单位和集体食堂从业人员培训。建立减盐防控高血压监测与评价体系,在食品生产加工企业、销售企业和餐饮单位、集体食堂建立监测点,动态了解减盐政策与环境支持体系变化情况。

同时,无棣县盐务局特地研发了新品种“低钠盐”。吴根本告诉记者,虽然目前市场上的低钠盐供应比例不高,但今后将结合滨州市食盐消费水平,推广和普及低钠盐食品,争取把比例提高,达到规定摄入量标准。“其实‘低钠盐’产品研发出来很久了,市场上也有,只是采购量不大,这主要是因为大家的认识不够。”有产品但少有人问津,这让盐业人员非常无奈:“一旦养成习惯是很难改的,滨州人吃一种盐吃习惯了,再让他们换一种新产品是很难的,哪怕这个新产品是对身体健康有好处的,如何让大家接受是我们最头疼的事。”吴根本坦言,只有大家从心底接受“低钠盐”了,才能实现“要我减盐”到“我要减盐”的转变,从而适当减少食盐的使用。



市盐务局盐政稽查支队队长吴根本介绍低钠盐。

## 移动4G不仅快 资费还不贵

本报4月3日讯(记者 韩志伟 通讯员 邢雯) 当前,移动4G已逐渐深入普通老百姓的生活中,但对于4G的认识,大部分市民仍停留在“快”上,有不少人也认为4G的费用太高了,用不起。至于到底什么是4G技术,很多人并不了解。移动4G到底好在哪儿?能给市民生活和工作带来哪些变化和便利?应读者来电要求,记者带着这些问题来到滨州移动公司了解情况,为广大读者答疑解惑。

问:现在好多人对4G的概念认识不清,您能介绍一下么?

答:中国移动4G(即第四代移动通信及其技术的简称)具有我国自主知识产权,代表着当今世界移动通信产业的最先进水平,并被国际电信联盟确立为国际4G标准之一。

问:现在很多人都知道移动4G突显一个快字,那4G到底有多快呢?

答:确实,移动4G网络突出的就是快人一步,根据现场体验情况看,用4G手机点播高清视频,点开立刻播放,没有出现缓冲现象,真正做到了“即点即播”;使用4G网络,下载一首4M大小的高品质歌曲用时不到1秒;下载一部40G容量的蓝光3D影片不到2小时。

问:很多市民一直在问4G费用的问题,担心控制不住流量导致费用过高,那您是怎么看待这个问题的?

答:这个问题我可以很负责的告诉大家,4G资费比原有资费更加优惠,从语音方面来看,中国移动4G资费比原有资费优惠20%以上。从流量方面来看,中国移动4G资费数据流量模块部分档次比原有资费有10%—20%的优惠。

同时,移动公司有两项举措避免4G流量资费天价话单的出现,一是流量资费双封顶举措。当套餐外流量费用累计达到500元时停止向客户收费,但是客户还能继续使用流量;当套餐外流量累计达到15G时,系统会暂停客户的上网功能,恢复后仍然按照0.29元/M收费。二是流量提醒举措,当4G套餐流量使用达到10%、50%、剩余50M、剩余10M四个时点时,系统会自动下发短信提醒客户,让客户掌握自己套餐的实际使用情况。

## 专家解读:

# “低钠盐”滋味并没淡

为了让大家健康吃盐,全国各地陆续开展了轰轰烈烈的“减盐行动”,无棣县盐务局也研发出了健康的“低钠盐”,目前滨州市多家超市、商店里的明显位置都有销售,但是因为不少市民对低钠盐不了解,更愿意选购传统的碘盐。

目前滨州市市面上在售的食用盐,以山东无棣精盐厂出品的绿色包装的“海晶盐”为主,而“低钠盐”则是蓝色包装的。“低钠盐应该不是谁都能吃吧?咱也不敢乱吃啊,还是买一直吃的盐吧。”市民李先生说。

大家对于新出现的产品难以接受,最根本的原因还是“口味重”,担心低钠盐没有普通食盐的咸度。对此,吴根本介绍,低钠盐只是降低了“钠”的含量,而影响咸度的是

“氯”,这个没有减少,“低钠盐”的滋味一点也没变,大家可以放心食用。”

记者也 compared “海晶盐”和“低钠盐”的包装已经配料表,除了颜色不同之外,海晶盐的氯化钠≥98.5%,而低钠盐的氯化钠(g/100g)含量为70±10,比海晶盐多了30±10的氯化钾成分,除此之外其他的都一样。“低钠盐顾名思义,就是一种含钠离子比较少的盐,一般来说是用氯化钾代替了氯化钠起到一定的咸味,低钠盐可以减少大约30%钠的摄入。”吴根本介绍,钠太多了不行,太多了更是不行。一般来说,饮食中钠的摄入量与钠离子与钾离子的比例往往会影响到血压,减少钠的摄入或者增加钾的摄入对于预防心血



低钠盐的包装与其他盐包装并不相同。

管疾病有着特殊的意义。“以后选择食用盐,看准蓝色袋子”的就是低钠盐。”吴根本说。本报记者 王晓霜

建行手机银行 天天理财  
随时随地 掌控增值时机 增长你的财富

乾元 利得盈 汇得盈 建行财富 交易成功

中国建设银行 China Construction Bank

中国建设银行现已在手机银行推出理财产品交易功能,提供“乾元”、“利得盈”、“汇得盈”、“建行财富”系列产品的购买、赎回等服务,手机银行理财不受时间、空间限制,方便快捷,安全高效。

客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.com  
手机网站: m.ccb.com

## 招商银行理财产品

产品代码	销售对象	销售时间	收益率	期限(天)
300238	认购起点: 5万 单笔认购上限: 不限 客群限制: 不限	白天 4.4日10:00	5.50%	80
300239	认购起点: 5万 单笔认购上限: 不限 客群限制: 不限	白天 4.4日10:00	5.50%	91
300240	金卡专享 认购起点: 5万 认购上限: 不限 客群限制: 金卡	白天 4.4日10:00	5.60%	112
300243	金葵花卡客户专享 认购起点: 10万 认购上限: 不限 客群限制: 金葵花卡客群	白天 4.4日10:00	5.70%	126